



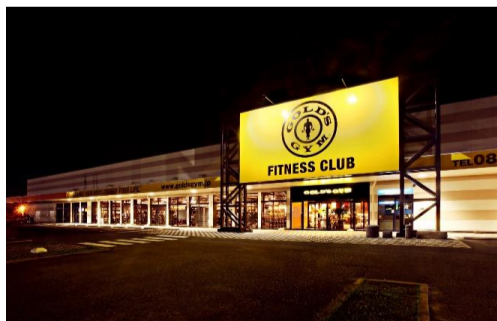
STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

YAMAGUCHI-UBE 2022/9月1日~

月	火	水	木	金	土	日
7:00 スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	月XX 月2回もしくは3回の7:00クラス となります。 New 新しいプログラム
安全面を考慮して、当面の間定員25名の予約制 (当日店頭受付、Web受付)とします。 また、必ず鼻までマスク着用をお願い致します。 				初心者向け 筋トレ向け ゆったり系 発散向け 中級者向け お楽しみ	休館日 9月20日	スタジオ 9:00
11:00 初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 塚本 ひでふみ ★	バレトン 11:00 ~ 11:45 三浦 りさ	初級 AEROBICS 11:00 ~ 11:45 吉廣 まや ★	Hatha YOGA 11:00 ~ 12:00 Shoko	初級 STEP 11:00 ~ 11:45 三浦 りさ ★	朝のストレッチ 11:00 ~ 11:45 尾下 ともみ	お楽しみ Sunday MORNING 11:00 ~ 11:45 9月4日 中級AEROBICS 滝口 よしひこ 9月11日 エアロサーキット 中村 まき 9月18日 脂肪燃焼AEROBICS 滝口 よしひこ 9月25日 Disco World 城裕子
MEGA DANZ® 12:00 ~ 12:45 Hidefumi	ZUMBA® 12:00 ~ 12:45 Lisa	GROUP BLAST 12:00~12:45 Rina	GROUP FIGHT 12:15~ 13:00 Rina	RITMOS® 12:00 ~ 12:45 Lisa	初級 AEROBICS 12:00 ~ 12:45 尾下 ともみ ★	9月限定プログラム 12:00 ~ 12:45
ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Hidefumi	アイアンガーYOGA 13:00 ~ 14:00 Yasuko	バレトン 13:00 ~ 13:45 永岡 みほ	Belly Dance 13:15 ~ 14:00 Tomomi	ZUMBA® 13:00 ~ 13:45 Maho	GROUP FIGHT 13:00~ 13:45 Rina	Core Power YOGA 13:00 ~ 13:45 Yuko
POP Pilates 14:00 ~ 14:45 Masako	美尻・コアトレーニング 14:15~ 15:00 Masako	Hatha YOGA 14:00 ~ 15:00 Miho	POP FIT DANCE 14:15 ~ 15:00 Tomomi	Vinyasa YOGA 14:00 ~ 15:00 Maho	バーベルエクササイズ 14:00 ~ 14:45 滝口 よしひこ	MOSSA PROGRAM 14:00 ~ 15:00 9月4日 Takuma 9月11日 Rina 9月25日 Rina
5周年イベント 9月19日 19日 ZUMBA® MANIA90 15:00 ~ 16:30 Lisa				月3 9月3日 9月17日 9月24日	バレトン 15:00 ~ 15:45 田中 まほ	4日 エアロサーキット 月2 11日 ZUMBA 15:30 ~ 16:15 9月4日 中村 まき 9月11日 松井 ちえ
				月3 9月3日 9月17日 9月24日	Vinyasa YOGA 16:00 ~ 16:45 Maho	4日 BOKWA PUNCH&STRIKE® 16:30 ~ 17:15 5周年イベント 9月18日 月1
		レノファ山口FC チアダンススクール オレンジポップコーン 17:45 ~ 19:15 (トップ&チャレンジチーム)			10日 初級 STEP 17:30 ~ 18:15 中村 まき ★	18日 MOSSA CHALLENGE 14:00 ~ 15:30 15:45~17:15 5周年イベント 9月17日 月1
Hatha YOGA 19:15 ~ 20:00 Shoko	ストレッチ(ミコール) 19:15 ~ 19:45 尾下 ともみ	RITMOS® 19:25 ~ 20:10 Lisa	初級 AEROBICS 19:15 ~ 20:00 塚本 ひでふみ ★	バレトン 19:15 ~ 20:00 三浦 りさ	お楽しみ Saturday NIGHT 18:30 ~ 19:15 5周年イベント 9月17日	17日 POP Pilates 19:30 ~ 20:15 Masako
中級 STEP 20:15 ~ 21:00 吉廣 まや ★★	チューブ&腹筋EX 20:00 ~ 20:45 尾下 ともみ	ZUMBA® 20:20 ~ 21:05 Miyuki	MEGA DANZ® 20:15 ~ 21:00 Hidefumi	脂肪燃焼 AEROBICS 20:15 ~ 21:00 三浦 りさ ★★	17日 美尻・コアトレーニング 20:30 ~ 21:15 川上 まさこ	
脂肪燃焼 AEROBICS 21:15 ~ 22:00 滝口 よしひこ ★★	GROUP FIGHT 21:00 ~ 21:45 Takuma	GROUP BLAST 21:15 ~ 22:00 Takuma	ダンベル&バーベルEX 21:15 ~ 22:00 塚本 ひでふみ	GROUP FIGHT 21:15 ~ 22:00 Takuma		

1. レッスン開始10分以降のご入場は、安全性の観点から、ご遠慮いただく場合がございます。
2. スケジュールと担当者を変更する場合があります。
3. 溶岩浴レッスン (税込550円/回) 中は、レッスンご参加のお客さま限定のご利用となります。
溶岩浴レッスンのない時間帯は、溶岩浴ルーム (税込550円/回) としてご利用ください。
4. ★ の数が少ないレッスンほど、初めての方でも、安心して楽しくご参加いただけます。
5. レッスンのジャンル分類は、以下のようにカラーリングしてあります。
6. キャンセル待ちで受講できなかった場合は次回と同レッスンを優先予約させていただきます。
7. 「営業時間」月~土、日、祝日7:00~23:00
8. 住所: 宇部市東岐波1569-1 電話番号0836-59-1146



受付スタッフ
& トレーナー
募集中!!
www.goldsgym.jp
ゴールドジム 検索



エアロビクス

ダンス

ステップ

マーシャルアーツ

ボディコンディショニング

ヨガリラクゼーション

溶岩浴レッスン(有料)

ストレングス



CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

山口宇部店 9月 お楽しみ・溶岩プログラム

お楽しみ SATURDAY NIGHT

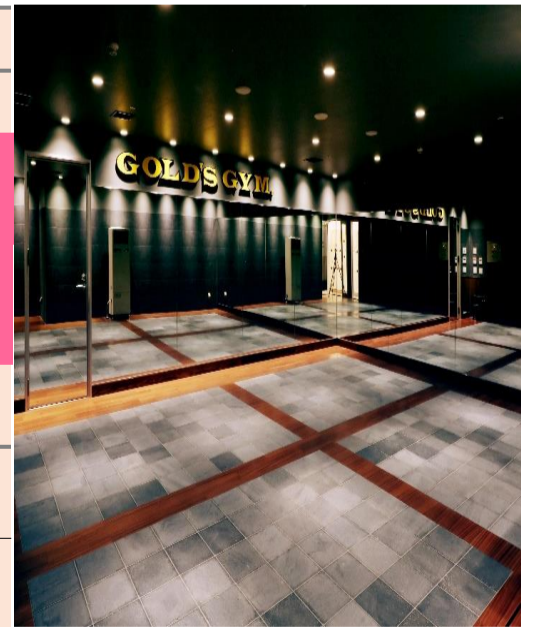
9月3日	18:30~19:15	美尻・コア バンドトレーニング	川上 まさこ
9月10日	18:30~19:15	エアロサーキット	中村 まき
9月17日	18:30~19:15	Disco World	Maho
9月24日	18:30~19:15	ZUMBA®	Lisa

お楽しみ SUNDAY MORNING

9月4日	11:00~11:45	初級AEROBICS	滝口 よしひこ
9月11日	11:00~11:45	BOKWA PUNCH&STRIKE®	Maki
9月18日	11:00~11:45	バーベルエクササイズ	滝口 よしひこ
9月25日	11:00~11:45	ZUMBA	城 裕子

😊
溶岩プログラム
【定員8名】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回	税込550円/回
					月1	溶岩 プログラム 11:00~11:45 9月11日 Shoko
	Hatha YOGA 15:15~16:00 Shoko					
月2 9月5日 9月26日		月3 9月7日 9月21日 9月28日		月1 9月16日		
月エナジー YOGA 20:30~21:15 Shoko		リラクゼーションストレッチ 20:00~20:45 Tomomi		Hatha YOGA 20:00~20:45 Maki		



【お願い】
 ※溶岩スタジオプログラムにつきましては入室15分前後にして頂きますようお願い致します。
 ※レッスンにご参加される方でタオルが必要な方は持参して頂きますようお願い致します。
 (有料のレンタルタオルもございます。)